

Festariwebinaari

Osa 3, 16.5.2020

Ajankohtaista, haastavien asioiden puheeksi ottaminen ja seksuaalista häirintää kohdanneen kohtaaminen.

TULE MUKAAN

Ajankohtaista päihdetyön kentässä

Festariwebinaari 16.5.2020

TULE MUKAAN

Ajankohtaista:

- Festareita peruttu
- Jalkautumista ja pieniä selviämispisteitä koulujen päättäjäsissä
- Webinaareja ja verkkoperehdytystä (Cloubi)
- Varaudutaan synteettisten opioidien leviämiseen
- Kannabiksen laillistamisen kansalaisaloite syksyllä eduskuntaan
- Käyttöhuoneet puhuttavat. Osaksi kuntien itsehallintoa?

VÄLTÄ NÄITÄ

KOKEILE NÄITÄ

PERUSTELUT

Narkomaani
Huumeidenkäyttäjä

Huumeita käyttävä ihminen, huumeita käyttävä henkilö, huumeita käyttänyt / kokeillut ihminen

Narkomaani-sana on leimaava ja se vahvistaa huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuvaa stigmaa.

Yksilöistä tai ihmisistä puhuminen huomioi ihmisen päihteiden käytön takana eikä ihmistä nähdä pelkästään päihteiden käytön kautta. "Päihteet" ovat kattavampi termi kuin "huumeet" sillä Suomessa päihteiden (lääkkeet, alkoholi, huumeet) sekakäyttö on yleistä.

Huumeiden käyttö
ja ongelmakäyttö

Satunnaiskäyttö, kokeilukäyttö, riskikäyttö, kohtuukäyttö, ajoittaiskäyttö, päihteiden haitallinen käyttö (ongelmakäyttö)

Käyttötapoja on erilaisia eikä kaikki käyttö ole ongelmakäyttöä: huomioidaan eri käyttötavat. Eri käyttäjäryhmiä koskevat faktat eivät välttämättä ole yleistettävissä kaikkiin käyttäjäryhmiin. Se mikä on jollekin henkilölle viihdettä tai hallittua kohtuukäyttöä, voi olla toiselle henkilölle ongelmallista tai haitallista. Jos käytetään sanaa viihdekäyttö, on hyvä tuoda esiin, että se ei ole riskitöntä tai ongelmatonta eikä aina kohtuullistakaan.

Tulisi välttää stereotypioita, eikä yleistää kaikkea huumeiden käyttöä ongelmakäytöksi.

Huumenuori,
päihdeäiti,
päihdeperhe

Huumeita käyttävä nuori, raskauden ja imetyksen aikainen päihteiden käyttö, perhe, jossa on päihteiden käyttöä

Ihmisellä on muitakin ominaisuuksia kuin käyttämänsä aine. Myös niissä perheissä, joissa päihteitä käytetään, tehdään myös ihan normaaleja ja arkisia asioita. Nimitytely vahvistaa stigmaa.

Piikityshuone,
piikkihuone

Valvottu käyttötila

Kyseessä on valvotun, hygieenisen ja turvallisemman käytön tila, jossa huumeiden käyttö tapahtuu terveydenhuollon ammattihenkilöstön läsnä ollessa.

Huumeipiikki
Piikkiroskis

Käytetty tai puhdas ruisku ja neula / pistosväline
Ruiskujen keräysastia, ruiskuroskis

"Piikki" termi lietsoo pelkoa ja voi lisätä stigmaa, vrt. insuliinin pistäminen, pistäminen on neutraali termi, piikittäminen tuo mieleen uhkakuvan piikittäjästä.

Piikittäminen

Pistäminen

Piikittäminen on leimaava termi, joka voi herättää pelkoa ja inhoa.

Piikkihuume,
ruiskuhuume,
ruiskuhuumeiden
käyttäjä,
suonensisäinen käyttö

Huumausaine, huume*
Päihteet eli päihdyttävät aineet*
Päihteitä pistämällä käyttävä ihminen, pistokäyttö.

Ei ole olemassa erillisiä "ruiskuhuumeita." Huumeiden käyttötapoja on erilaisia, esimerkiksi pistäminen, nuuskaaminen, polttaminen.

Kaikki pistäminen ei ole suoneen pistämistä, sillä myös lihakseen voi pistää.

Päihdeasuntola,
asuntola, asukki

Asumisyksikkö. Asukki = asukas, vuokralainen

Asuntoloista on luovuttu Pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishojelman PAAVO II -ohjelmakauden aikana (2012-2015). Asunnottomien ihmisten asuminen on järjestetty asumisyksiköissä tai hajasijoitetuissa asunnoissa.

Katko

Vieroitushoito / katkaisuhoido, jos halutaan erotella, niin alkoholikatkaisuhoido / huumeekatkaisuhoido

*Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihtymystarkoitukseen käytetyt lääkkeet. THL 2019.

* Huumausaine tai huume tarkoittaa laitonta päihdettä.



Korona ja päihteet

- Katuväkivalta vähentynyt, kotihälytykset lisääntyneet
- Tarve ehkäisevän päihdetyön tukipalveluihin ja lastensuojeluun on lisääntynyt
- Ihmiset eivät uskalla hakeutua hoitopaikkoihin
- Etätyö/lomautukset mahdollistavat tissuttelun ja jatkuvan päihteiden käytön (Alkon kulutus kasvoi 23 %, 4/2020)
- Huumausaineiden hinnat ovat nousseet, saatavuus laskenut
- "Nälkä, ei paikkaa levätä, ladata puhelinta tai pestä vaatteita"
- Korvaushoidossa olevien painostus
- Kotipolttoa, myös huumausaineiden
- Kiinniotot "täynnä"

Alkoholi ja poikkeusolot

– huomioi oma ja läheistesi hyvinvointi



Pidä alkoholittomia päiviä

Alkoholi heikentää vastustuskykyäsi. Mitä harvemmin juot, sen parempi. Jos janottaa, juo vettä.



Pidä alkoholijuomat piilossa

Älä pidä alkoholijuomia näkyvillä kodissa. Pidä erityisesti huolta siitä, että alkoholi on lasten ulottumattomissa.



Pidä kiinni arkirytmistä ja -rutiineista

Pyri siihen, ettet juo enempää tai useammin alkoholia kuin tavallisesitikaan. Jos teet etätöitä, niin älä tee varaslähtöä vapaa-aikaan juomalla alkoholia työajalla.



Vältä juomista lasten seurassa

Monessa perheessä ollaan poikkeusaikana tiiviimmin yhdessä. Vältä alkoholin juomista lasten seurassa. Vanhemman muuttunut käytös voi tuntua lapsesta uhkaavalta tai pelottavalta.



Älä hamstraa alkoholijuomia

Älä varastoi alkoholijuomia kotiisi. Hallitse kulutustasi: juo juomasi lasista ja pidä pullo kaapissa. Suosi alkoholittomia tai mietoja juomia.



Apua on saatavilla

Ota yhteyttä EHYTin maksuttomaan Päihdeneuvontaan, **0800 900 45**, jos haluat keskustella omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä. Ammattilaiset vastaavat joka päivä, ympäri vuorokauden.



ehyt.fi

Tietoa netistä:

- Kannabiksen käytön riskitesti
<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/kannabiksen-kayton-riskit>
- Huumeiden käyttötesti
<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/huumeidenkayttotestidast20>
- Perherauhanjulistus:
<https://www.perherauhanjulistus.fi/>



Meillä saa puhua kannabiksesta
-Tukea ja työvälineitä kannabiksen
käytön puheeksi ottoon

KANNABISINTERVENTIO
NUORILLE KANNABIKSEN
KÄYTTÄJILLE

YAO EHYT Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020 Euroopan unioni

ETÄKOULUTUKSET KESKIVIikkoISIN KLO 13-15

📅 23.3.2020

Nyt, kun kaikki hankkeemme koulutustilaisuudet on peruttu toistaiseksi, **siirryimme tarjoamaan koulutuksia etänä joka keskiviikko klo 13 – 15.**

Lähteitä:

- Eri ehkäisevän päihdetyön järjestöjen korona-aikaiset tukipalvelut listattuna
<https://www.ept-verkosto.fi/blog-post/jarjestot-tarjoavat-tukea-ja-palveluja-myo-s-korona-kriisin-aikana/>
- Tarviinkomätän-kampanja alkoholin käytön vähentämiseen korona-aikana
https://www.ept-verkosto.fi/tarviinkomatan/?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3
- Tietoa päihteitä käyttäville ja hoitaville tahoille koronasta
<https://www.paly.fi/uutiset/tietoa-paihteita-kayttaville-korona/>



Seksuaaliterveysyö ajankohtaisia 2020

- **Kesäkumikampanja** käynnistyy digitaalisena toukokuu 2020 – tiedotetaan pian some-osallistumismahdollisuuksista kesän festareiden peruunnuttua
- **Seksuaaliterveyshyö perus- ja täydennyskoulutukset** syksyllä – tiedotetaan ajankohdista lähempänä
- **Kumikoulu- ja kondomiajokortti** nyt [sähköisenä](#) SPR oppimateriaalipalvelussa
- **Savo-Karjalan Pluspisteiden [Instalivet](#)** alkaneet - seuraava live 20.5. klo 16.30 aiheena seksuaalioikeudet
- **Maailman Aids-päivä** 1.12.



Kuva: Teemu Ullgrén / Suomen Punainen Risti

Haastavien asioiden puheeksiottaminen ja muutokseen motivoiminen

TULE MUKAAN

Haastavaa, -kenen mielestä ja mikä?

- Haastavat asiat, ei haastavaa puheeksi ottaa
- Kyse asiasta, piirteestä, -ei siitä, millainen ihminen on
- Kunnioitus! Avoimuus! Rohkeus!
- Ei asiantuntija, vaan kuuntelija, ideoija ja kannustaja
- Häpeä, -kenen mielestä?
 - Häpeän osoittaminen vai poistaminen...
- Häpeästä kohti hallintaa / osallisuutta / parempaa hyvinvointia

Esteitä:

- Kuuluu ammattilaisille
- Pelko ihmissuhteen heikkenemisestä
- Pelko reaktiosta: viha, romahdus, itku
- Oma tietämättömyys
- Omat tunteet
- Kulttuurierot
- Tapa käsitellä haastavia asioita vaihtelee
- Epäily luottamuksesta
- Aiemmat kokemukset



Tunteiden kohtaaminen / ymmärtäminen



Pinnalla:

Viha, ärtymys, aggressio

Pinnan alla:

Pelko, häpeä, syyllisyys,
epävarmuus, rakkaus,
epäonnistuminen

”Pelisääntöjä”:

- Vältä:
 - Leimaamista
 - Yleistämistä
- Puhu havainnoista, ei uskomuksista
- Konkretiaa, ei vihjailevaa (tiedosta omat ennakkoluulosi)
- Puhu toiminnasta, ei persoonasta
- Ohjaa tulevaan
- Puhu ratkaisuksista
- Huomioi kehonkieli



Miten toiseen ihmiseen voi vaikuttaa?

Mitä asiakas tarvitsee – mitä minä voin tehdä

- Tilaa olla oma itsensä – aito kiinnostus
- Luottamusta toiseen – kuuntelu, läsnäolo, vaitiolo
- Luottamusta itseensä – arvostus, kannustus
- Osallisuutta – keinoja, ideoita
- Ymmärrystä tilanteestaan – oikeita kysymyksiä
- Halua muuttua – tietoa, tavoitteita, tulevaisuuskuvia



Mitä minä tarvitsen onnistuakseni?

- Aikaa pysähtyä
- Suurta sydäntä ja ennakkoluulottomuutta
- Nöyryyttä
- Kykyä olla läsnä toista varten
- Tilannetajua

- Ymmärrystä erilaisista ilmiöistä
- Tietoa
- Menetelmiä

**Vuoro-
vaikutus-
taitoja!**

Vuorovaikutusta edistää:

- Pysähtyminen, läsnäolo
 - Kunnioittava asenne toista kohtaan
 - Oma hyvinvointi
 - Myönteisyys
 - Tietoinen kaikkien huomiointi
 - Myötätunto
 - Tunteista puhuminen
-
- Luontaiset, opitut ja harjoitetut vuorovaikutustaidot!



Miten puuttua?

- Kertomalla havaintoja ja kysymällä niille syytä
- Huolenilmaisua...
- Kunnioittava, aito kohtaaminen
- Kenen etua ajat? Henkilön vai jonkun muun... Oma motiivisi puuttua?
- Minä viestejä sinä viestien sijaan
- Osallistaminen
- Jotain kohti, ei vaan pois jostain
- Varhainen puuttuminen = varhainen tuki



Punainen Risti

HARALD HIRMUINEN

LOPETA YLENSYÖNTI, LOPETA RYYPISKELY,
LOPETA MYÖHÄÄN VALVOMINEN, LOPETA
TAPPELEMINEN, LOPETA UHKAPELI,
LOPETA MAKEISTEN MUTUSTELU...



©1999 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.

MITÄ
LÄÄKÄRI
SANOI?

EN
TIEDÄ...

LOPETIN
KUUNTELUN
HETI
KÄTTELYSSÄ



KOHTI PAREMPAA

Puheeksiottamiseen paljon apuvälineitä:

- Huolen ilmaisu
- Minä-viestit
- Transaktioanalyysi
- **Motivoiva haastattelu / keskustelu**
- Mini-interventio
- Raamit
- Kyselylomakkeet: päihteet, masennus...
- Tukena esim. ratkaisukeskeinen ajattelu

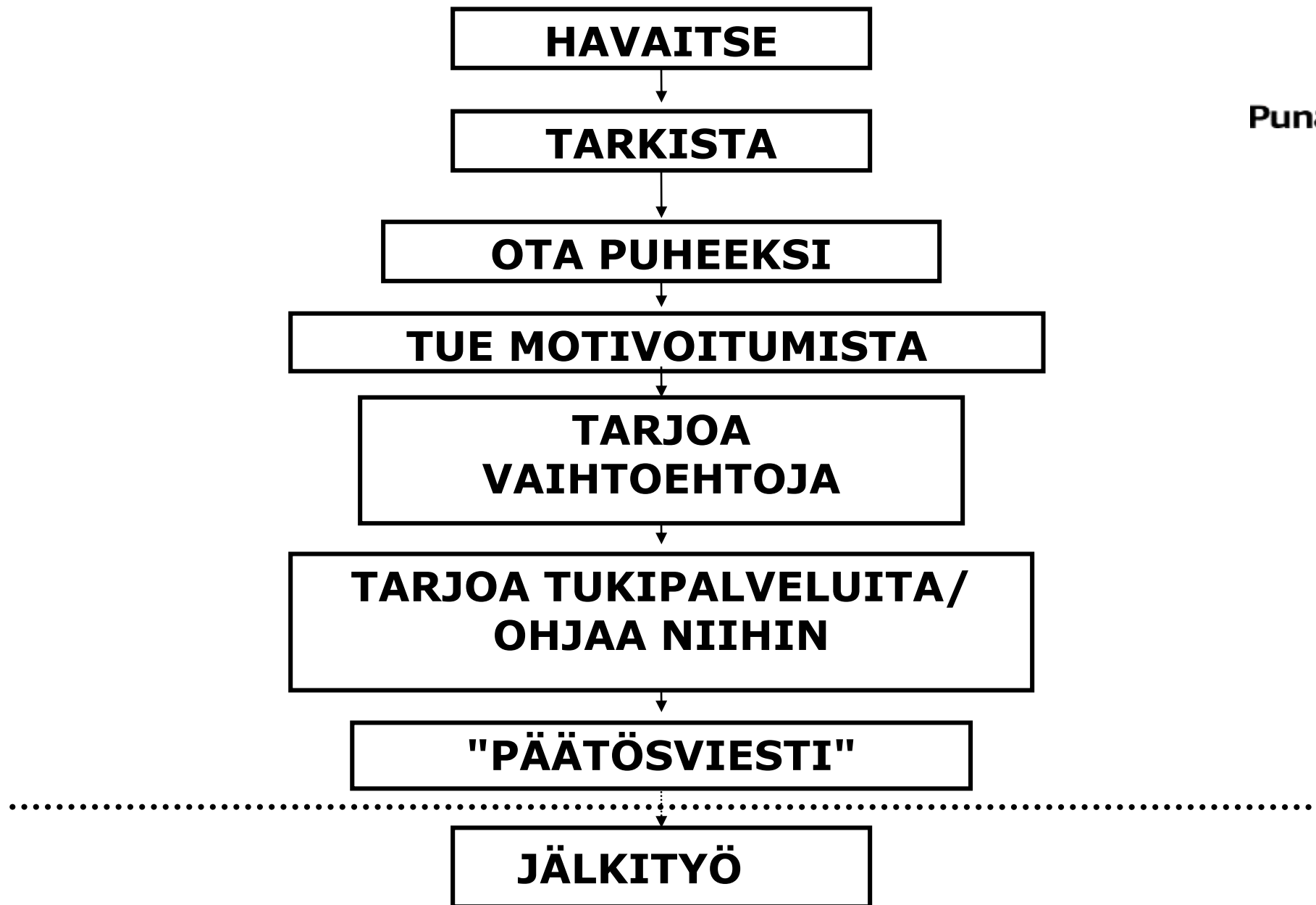
Motivoivan haastattelun/ keskustelun keskeiset periaatteet:

- Empatian osoittaminen: Ole kiinnostunut, käytä eläytyvää kuuntelua, ole rauhassa läsnä
- Asiakkaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen: näe hyvä hänen ajatuksissa ja toiminnassa, anna asiantuntemus hänelle ja tue sitä
- Nykytilan ja tavoitteen ristiriita?: Saavuttaako sen, mitä itse haluaa. Muutospuheen vahvistaminen.
- Vastarinnan myötäily, kierrä väittely: ymmärrystä kritiikin sijaan

Menetelmiä:

- Avoimet kysymykset: mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro! Asiakkaan ajattelu näkyväksi.
- Reflektoiva eli heijastava kuuntelu: ymmärsinkö, mitä hän todella tarkoitti? Tarkista ja toista
- Lyhyet yhteenvedot: Tuliko asiakas varmasti ymmärretyksi, asiakkaan suunnitelman vahvistaminen, myönteinen palaute

Motivoiva haastattelu voi käynnistää merkittävän ajatusprosessin!



Muutoksen edut ja haitat

1. Nykytilanteen edut:	2. Nykytilanteen haitat:
4. Tavoitetilan edut:	3. Tavoitetilan haitat:



Keskustelun avauksen jälkeen:

- Mitä voit tarjota?
- Mistä muualta tukea saa? Roolitus
- Mitkä ovat seuraavat "askeleet"?
- Mitä jos onnistuu, mitä jos jokin ei onnistu?
- Mitä konkreettista ihminen voi tehdä?
- Kirjaus, sopimukset, muistitaulu
- Luottamus omiin voimavaroihin

Toimintasuunnitelma

- Mikä jo toimii? Voiko sitä lisätä?
- Mitä pieniä muutoksia arjessa voisi tehdä?
- Mikä tukisi tuota muutosta?
- Seuranta, mistä huomaa, koska?

Positiivinen palaute, kannustus!



Yhteenveto

- Ei ole yhtä oikeata tapaa.
- Peli ei ole kerrasta menetetty, vaan voi kokeilla useita tapoja samallakin kerralla.
- Tilanteessa kolme merkittävää tekijää: ns. kohde, sinä ja ympäristö.
- Kun on avannut keskusteluyhteyden, voi se tuottaa tulosta vasta myöhemmin.
- Jos kunnioitus ja aito välittäminen välittyy, saa yllättävänkin positiivisia vasteita.



Lähteitä ja vinkkejä:

- <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen>
- <http://www.ehyt.fi/fi/miten-otan-huolen-puheeksi>
- <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN ISBN 978-951-33-17928.pdf?sequence=1>
- SPR:n päihdetyön VarPu-koulutus

KIITOS



KOHTI PAREMPAA